Volume 8 Issue 6 (2024) Pages 1529-1538
Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327 (Print)

Peningkatan Keterampilan Pengasuhan melalui *Mindful Parenting*: Studi pada Orang Tua Anak Usia Dini

Arri Handayani[1]✉, Padmi Dhyah Yulianti[2], Agus Setiawan[3]
Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang, Indonesia(1,2,3)
DOI: 10.31004/obsesi.v8i6.6251

Abstrak
Kelekatan orang tua-anak yang terbangun pada usia dini menjadi fondasi perkembangan selanjutnya. Dengan demikian penting bagi para orang tua untuk memahami dan mengambil tindakan secara sadar dalam mengasuh anak sejalan dengan konsep *mindful parenting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketrampilan pengasuhan anak usia dini sebelum dan sesudah pelatihan *mindful parenting*. Variabel penelitian adalah pelatihan mindful parenting dan ketrampilan pengasuhan. Metode penelitian *Pre-Experimental Design,* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design.* Sampel penelitian ibu-ibu PKK di Kota Semarang yang berjumlah 50 orang. Teknik sampling dengan *purposive sampling.* Instrumen penelitian menggunakan *Interpersonal Mindfulness in Parenting* (IM-P) *scale* (31 items, α = .953). Durasi waktu pelatihan *mindful parenting* adalah 2 hari dengan berpedoman pada panduan modul *mindful parenting* yang dibuat peneliti. Hasil penelitian membuktikan ada perbedaan ketrampilan pengasuhan anak usia dini sebelum dan sesudah pelatihan *mindful parenting* (p= .000, p<0.05). Hal ini ditunjukkan dengan responden penelitian yang semakin memahami pentingnya mendengarkan dan berbicara, tidak menghakimi anak, memahami pentingnya mengelola emosi, bijaksana dalam pengasuhan serta *welas asih* kepada anak.

Kata kunci: *mindful parenting; keterampilan pengasuhan; anak usia dini*

Abstract
The parent-child attachment that develops in early childhood becomes the foundation for further development. Thus, parents must understand and take conscious actions in raising their children as suggested by the concept of mindful parenting. This pre-experimental design research determined the difference in early childhood parenting skills before and after mindful parenting training by utilizing a One Group Pretest-Posttest design. The research variables are mindful parenting training and parenting skills. The research sample consisted of 50 mothers associated in Family Welfare Guidance or PKK in Semarang taken with purposive sampling. The research instrument used the Interpersonal Mindfulness in Parenting (IM-P) scale (31 items, α =.953). The researcher created a mindful parenting module guide and conducted a 2-day mindful parenting training. The research results prove a difference in early childhood parenting skills before and after the mindful parenting training (p =.000, p<0.05). The research respondents demonstrated this by increasingly understanding the importance of listening and speaking, refraining from judging the child, managing emotions wisely, and showing compassion towards the child.

Keywords: *mindful parenting, parenting skill, early childhood children*

✉ Corresponding author :
Email Address : arrihandayani@upgris.ac.id (Semarang, Indonesia)
Received 10 September 2024, Accepted 25 November 2024, Published 29 November 2024

DOI: 10.31004/obsesi.v8i6.6251

Pendahuluan

Proses tumbuh kembang seorang anak memerlukan perawatan dan pengasuhan yang tepat (Istiyati, S.; Nuzuliana, R.; Shalihah, 2020; Kwok, Li, & Kwok, 2022), terutama pada anak usia dini. Anak usia dini merupakan masa kritis bagi perkembangan keterampilan sosial dan emosional serta memberikan kesempatan untuk meletakkan dasar bagi perkembangan yang sehat. (Zarra-Nezhad, Moazami-Goodarzi, Muotka, *et al.*, 2024). Dengan demikian pendampingan anak usia dini memerlukan pendekatan khusus, juga karena kelekatan orang tua-anak yang terbangun pada usia dini menjadi fondasi perkembangan selanjutnya. Terdapat bukti kuat yang menunjukkan hubungan antara keamanan kelekatan pada anak usia dini dengan berbagai hasil positif dalam domain sosial, emosional, dan psikologis. (Kohlhoff, Lieneman, Cibralic,. *et al. 2022*).

Pada dasarnya pola asuh merupakan strategi orang tua dalam memperlakukan, membimbing, mengarahkan, dan mendisiplinkan anak. Kondisi ini merupakan proses membentuk kepribadian anak dan tingkah laku agar dapat diterima di lingkungan sosial (Utami, 2021) dengan tetap menjaga nilai-nilai positif dalam diri anak (Hartanto & Yuliani, 2019). Akan tetapi, beberapa orang tua, baik ayah maupun ibu, percaya bahwa tanggung jawab utama dalam mendidik anak adalah memenuhi kebutuhan serta menyediakan fasilitas yang baik untuk anak. (Dhiu & Fono, 2021). Dalam hal ini, justru membahayakan jika orang tua salah dalam penerapan pola asuh ketika membesarkan anak. Apabila pola asuh orang tua dilakukan dengan cara coba-coba, maka tidak menutup kemungkinan hal tersebut akan mempengaruhi kondisi psikologis anak.
Kesalahan dalam mengasuh anak terjadi ketika upaya tersebut tidak dilakukan dengan baik. Dampak pola asuh yang salah, dapat membahayakan anak baik secara fisik maupun mental. urangnya pengetahuan tentang disiplin dan ketidaktahuan orang tua tentang cara berinteraksi dengan anak dapat menyebabkan orang tua mengembangkan model disiplin yang tidak tepat. Dalam hal ini misalnya dalam pola interaksi, komunikasi, pemecahan masalah, maupun pemberian *reward* kepada anak. Orang tua yang sudah memahami pengasuhan anak tidak akan menemui banyak kendala, namun orang tua yang memiliki pemahaman terbatas tentang pengasuhan anak usia dini akan sangat kesulitan dalam mendampingi dan mendukung tumbuh kembang anak. Oleh karena itu penting bagi para orang tua untuk memahami dan mengambil tindakan secara sadar dalam membesarkan anak.

Kesadaran dalam mengasuh anak ini disebut pola asuh yang *mindful*, penuh berkesadaran. Konsep *mindful parenting* pada hakekatnya mengacu konsep *mindful* dalam psikologi (Sofyan, 2019). Pendekatan *mindful* atau berkesadaran dalam memperlakukan anak merupakan pengasuhan yang lebih mengedepankan rasa aman pada anak (Handayani, dkk., (2019); Wen, Xie, Zhang, *et al., 2023*). *Mindful parenting* juga tercermin dari kemampuan orang tua untuk hadir sepenuhnya dengan anak dan untuk membawa sikap penerimaan, kebaikan, dan kasih sayang terhadap interaksi tersebut (Huynh, Kerr, Kim, *et al.,* 2024 ; Wu, Tao., & Lau., 2024; Acet, Oliver, 2023). Dengan demikian, *mindful parenting* adalah metode pengasuhan yang mengedepankan rasa aman untuk anak dengan adanya sikap, perilaku, maupun ucapan orang tua yang selalu menyadari akan tugasnya sebagai orang tua dalam dalam mengasuh anak. Pengasuhan yang *mindful* diwujudkan dengan adanya mendengarkan dan berbicara dengan empati, memahami dan menerima diri dan anak sehingga tidak bersikap menghakimi, menyadari emosi diri dan anak, bijaksana dan tidak berlebihan, serta bersikap welas asih dalam pengasuhan (Ducan, et al, 2009; Potharst et al., 2017).

Kondisi permasalahan tentang pengasuhan anak usia dini banyak ditemukan di Kota Semarang. Berdasarkan wawancara awal diketahui bahwa orang tua seringkali melakukan pengasuhan berdasarkan pengasuhan yang dulu diterima dari orang tua. Padahal kondisi tersebut jelas berbeda dengan kondisi anak saat ini. Melihat kondisi tersebut, penting adanya pelatihan pengasuhan, terutama terkait mengasuh berkesadaran atau *mindful parenting* agar orang tua dapat memahami dan meningkatkan keterampilan pengasuhannya untuk mendukung tumbuh kembang anak usia dini. Orangtua yang mengasuh anak secara *mindful*,

DOI: 10.31004/obsesi.v8i6.6251

akan memiliki kondisi psikis yang lebih baik karena dapat membantu mengurangi munculnya gejala-gejala negatif seperti depresi, cemas maupun gejala psikopatologis yang lain (Nur Sabilla, 2021).

Hasil penelitian (Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020., Agustin, dkk., 2024) menunjukkan bahwa *mindful parenting* berperan mengurangi stres pengasuhan pada ibu bekerja dengan anak usia dini. Selain hal tersebut, kondisi psikis yang lebih baik akan terjadi karena *mindful parenting* merupakan pola asuh yang mengedepankan pengelolaan emosi dan mengutamakan rasa aman kepada anak (Handayani et al., 2019; Acet & Oliver, 2023). Berdasarkan permasalahan dan dampak positif *mindful parenting*, perlu dilakukan penelitian terkait pelatihan *mindful parenting* khusunya pada anak usia dini di Kota Semarang.

Sejalan dengan hal tersebut, beberapa penelitian pelatihan terkait *mindful parenting* telah dilakukan, antara lain penelitian Mubarok, (2016) menunjukkan bahwa program pengasuhan positif berdampak pada keterampilan *mindful parenting* yang semakin baik pada anak usia remaja, khususnya pada aspek mendengarkan dan berbicara dengan empati, kesadaran emosi diri dan anak, serta bijaksana dan tidak berlebihan dalam pengasuhan. Penelitian Monalisa, dkk., (2023) menunjukkan bahwa pelatihan berdasarkan modifikasi *Triple* P (*Positive Parenting Program)* berdampak pada keterampilan *mindful* orang tua. Penelitian Rahma, & Ruby, (2024) diketahui bahwa pelatihan *mindful parenting* terbukti menurunkan kecenderungan *child maltreatment* pada anak usia dini.
Penelitian yang dilakulan peneliti berbeda dari penelitian sebelumnya karena penelitian ini fokus untuk meningkatkan ketrampilan pada orang tua anak usia dini dengan memberikan pelatihan *mindful parenting* berdasarkan modul yang dibuat peneliti. Sedangkan penelitian sebelumnya berdasarkan konsep *Triple* P. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketrampilan pengasuhan anak usia dini sebelum dan sesudah pelatihan *mindful parenting*.

Metodologi

Penelitian eksperimen dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* digunakan dalam penelitian ini. Dengan demikian hanya ada satu kelompok sampel penelitian yang yang diberikan *treatment* dan diukur sebelum dan sesudah *treatment* dilakukan. Populasi adalah ibu-ibu PKK di Kota Semarang dengan jumlah sampel penelitian 50 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling,* yaitu pengambilan sampel secara acak dengan kelompok sampel memiliki karakteristik tertentu yaitu ibu yang terlibat aktif dalam kegiatan PKK di Kota Semarang dan mempunyai anak usia dini. Pengumpulan data menggunakan *Interpersonal Mindfulness in Parenting (IM-P) scale (31 items, a = .953).* Skala ini mencakup 5 aspek mindful parenting. Kegiatan pelatihan dilakukan dalam waktu 2 hari, dengan materi *mindful parenting*, yaitu mendengarkan dan berbicara dengan penuh empati, memahami, menerima diri serta tidak menghakimi anak, mengatur kondisi emosi, bijaksana dalam pengasuhan, serta adanya welas asih atau kasih sayang. Gambaran secara detail tampak seperti tabel 1. Gambaran skema *Pre-Experimental Design* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* tampak dalam tabel 2.

Tabel 2. skema *Pre-Experimental Design* dengan desan *One Group Pretest-Posttest Design*

Pretest	*Treatment*	*Posttest*
T1	X	T2

DOI: 10.31004/obsesi.v8i6.6251

Tabel 1. Materi pelatihan *mindful parenting*

No	Materi	Kegiatan	Durasi	Tujuan
1	Pengantar	Diawali dengan *pretest*, perkenalan membangun tim, selanjutnya ditayangkan video pendek tentang perjuangan seorang ayah dalam membahagiakan putrinya.	1,5 jam	Peserta memahami perjuangan orangtua untuk anak-anaknya
2	Mendengar dan berbicara dengan empati	*Role play* terkait mendengar dan berbicara secara *mindful* dalam kehidupan keluarga (antara orangtua dan anak).	1 jam	Peserta mampu memahami dan mengembangkan keterampilan komunikasi dengan anak
3	Menyadari emosi diri dan emosi anak	Memainkan permainan "awas ada ranjau" (meletakkan bola di atas penampang datar, dimana sisi dari penampang tersebut diberikan beberapa tali sebanyak jumlah tim yang akan membawanya). Selanjutnya peserta berbagi pengalaman saat bermain "Awas ada ranjau"	1 jam	Peserta (orangtua) mampu menerima anak dengan segala atributnya dengan baik. Menerima bahwa anak bukanlah orang dewasa semasa kecil.
4	Memahami, menerima diri dan anak, tidak bersikap menghakimi	*Role play* untuk menerapkan pemahaman dan keterampilan memahami dan menerima diri serta tidak bersikap menghakimi anak. Selanjutnya peserta merefleksikan kegiatan yang baru saja dilaksanakan.	1 jam	Peserta (orangtua) tidak menunjukkan fluktuasi yang berlebihan terhadap perilaku anak.
5	Bijaksana dan tidak berlebihan	Bermain peran dengan situasi orangtua mampu mengelola dirinya, sehingga mampu membangun hubungan yang bijaksana dalam hubungan *parenting*.	1 jam	Peserta mampu mengelola diri (*self-regulation*) dalam konteks hubungan/ relationship.
6	Welas asih	Permainan *puzzle random*. Peserta secara berkelompok mendapat satu set *puzzle* yang sudah diacak dan campur dengan potongan *puzzle* kelompok lain. Seluruh peserta dilarang berkomunikasi secara lisan, apabila ada potongan *puzzle* yang tidak cocok peserta tidak diperbolehkan meminta, namun lebih dianjurkan untuk memberi.	1 jam	Peserta mampu berempati dan bersikap welas asih terhadap diri dan anak
7	Penutup	*Review* seluruh aktifitas yang telah dilakukan, dengan mendasarkan pada aspek atau dimensi pola asuh berkesadaran. Diakhiri dengan mengisi mengerjakan *posttest*.	1,5 jam	Peserta mampu memahami topik-topik yang telah dibahas dalam keseluruhan modul

DOI: 10.31004/obsesi.v8i6.6251

Hasil dan Pembahasan

Pemberian perlakuan kepada responden dilakukan selama 2 hari, diawali dengan *pretest* dan diakhiri posttest. Berdasarkan hasil uji asumsi diketahui bahwa data untuk kelima aspek *mindful parenting*, baik *prestest* maupun *posttest* berdistribusi normal (p>0.05). Hasil uji homogenitas juga menunjukkan data penelitian bersifat homogen dengan nilai signifikansi (p>0.05). Selanjutnya hasil uji hipotesis dengan uji statistik *Paired Sample t-Test* diketahui bahwa ada perbedaan ketrampilan pengasuhan anak usia dini sebelum dan sesudah pelatihan *mindful parenting*. (p= .000, p<0.05). Selanjutnya dari tabel *Paired Sample t-Test* menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan, berupa pelatihan *mindful parenting*. (p= .000, p<0.05). Hasil uji *t test* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji t tes

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	MP 1	2.482	50	.312	.044
	MP 2	3.073	50	.283	.040

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	MP1& MP 2	50	.633	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences							
				95% Confidence Interval of the Difference				
Pair 1 MP 1–MP 2	Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
	-.59120	.25627	.03624	-.66403	-.51837	-16.312	49	.000

Keberhasilan pelatihan *mindful parenting* dapat dilihat dari hasil skor di awal (*pretest*) dan akhir pelatihan (*posttest*). Berdasarkan data hasil penelitian ini, secara umum terdapat peningkatan pemahaman, sikap dan keterampilan peserta dalam menerapkan ketrampilan pengasuhan anak usia dini dengan selisih nilai poin sebesar 0.591. Angka ini diperoleh berdasarkan hasil pretest dan posttes. Hasil *pretest* diperoleh hasil bahwa nilai rata-rata (*mean*) skor sebesar 2.482 dan nilai rata-rata (*mean*) skor *postest* adalah 3.073. Nilai rata-rata tersebut berasal dari 50 data responden.

Peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa para orang tua semakin memahami pentingnya mendengarkan dan berbicara, memahami dan menerima diri serta tidak menghakimi anak. Selain itu peserta juga semakin memahami pentingnya mengelola emosi, adanya sikap bijaksana dalam pengasuhan anak serta welas asih untuk diri dan anak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma, & Ruby, (2024) bahwa pelatihan *mindful parenting terbukti* menurunkan kecenderungan *child maltreatment* pada anak usia dini. Ketika kondisi ini ketika dipraktekkan orang tua, akan mempengaruhi perkembangan anak untuk menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian (Amelia, dkk, 2022) diketahui bahwa *Mindful Parenting* merupakan salah satu strategi pengasuhan untuk anak usia dini. Sejalan dengan itu, menurut Kakhki, Mashhadi, Yazdi,. *et al.*, (2022) semakin banyak bukti yang mendukung keefektifan *mindful parenting* sebagai teknik intervensi yang cocok untuk menumbuhkan

DOI: 10.31004/obsesi.v8i6.6251

keterampilan pengasuhan dan mengurangi risiko stres orang tua. Hal ini tidak hanya terjadi pada anak usia dini, tetapi juga saat anak beruisa remaja. Hasil penelitian penelitian (Zhao, Wu, Wu, *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa pelatihan pengasuhan orang tua yang penuh perhatian berdasarkan konsep *mindful parenting* dapat menjadi cara yang efektif untuk mendorong perkembangan resiliensi pada remaja.

Banyak manfaat yang didapatkan ketika orang tua menerapkan pengasuhan *mindful parenting*, diantaranya mengurangi kecenderungan terjadinya penganiayaan anak, khususnya anak usia dini oleh orang tua. (Min Yatul Rahma, & Arcivid Chorynia Ruby, 2024), semakin memiliki pola asuh yang autorithative (Saraswati, & Febriani, 2018), perkembangan sosial emosional anak prasekolah di Tiongkok (Xi, Ren, & Li, 2024). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Fitroh, Oktavianingsih, & Tiara, 2021) bahwa pelatihan *Mindful Parenting* secara nyata berdampak positif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak serta meningkatkan kesejahteraan orang tua.

Dalam penelitian ini keberhasilan pelatihan *mindful parenting* ini ditunjukkan oleh fasilitator dan peserta pelatihan pada setiap tahapan kegiatan, mulai dari pengenalan, simulasi, *role play* hingga *review* di akhir setiap kegiatan. Dalam hal ini tim peneliti dan responden mengoptimalkan penerapan modul "*Mindful Parenting*". Adanya keterlibatkan tim dalam pelatihan dapat membantu membangun hubungan positif antar peserta pelatihan, juga antar peserta dan tim peneliti sebagai fasilitator. Dalam hal ini hubungan yang baik dan hangat penting dalam mempengaruhi perubahan pribadi yang positif (Pranjaya et al., 2020). Kondisi ini sejalan dengan penelitian (Setiawan, 2020) bahwa hal-hal yang memberikan dampak positif bagi peserta pelatihan antara lain adanya kepercayaan, sikap terbuka, harapan baru, motivasi, keaktifan peserta dalam kelompok, kebersamaan, penguasaan materi dan kepercayaan diri pelatih.

Data lain menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan responden juga dipengaruhi oleh fasilitator yang memiliki gender yang sama dengan responden penelitian, yaitu perempuan. Kesamaan gender ini juga membantu responden untuk lebih terbuka dalam menyampaikan ide ataupun gagasan kepada fasilitator, sehingga diskusi dapat berjalan secara dinamis. Kondisi ini tentu memacu perubahan yang cukup signifikan pada pengetahuan dan keterampilan dalam pola asuh berkesadaran terhadap anak usia dini. Hal ini didukung oleh (Pratiwi & Amelasasih, 2022) bahwa perempuan memiliki pengungkapan diri yang lebih tinggi dibanding laki-laki, karena pada umumnya perempuan lebih ekspresif yang mendukung pengungkapan diri.

Sementara itu, data secara rinci pada tiap aspek *Mindful Parenting* juga menunjukkan hasil yang meningkat. Perubahan ketrampilan pengasuhan sesuai dengan materi yang dilatihkan tentang *Mindful Parenting* tampak dalam tabel 4.

Tabel 4. Rata-rata (*Mean*) perubahan secara umum *pretest-posttest*

No	Materi	Pretest	Posttest	Perubahan
1	Berbicara dan mendengarkan	2.460	2.992	0,532
2	Penerimaan diri dan tidak menghakimi	2.483	3.069	0.586
3	Pengendalian emosi	2.496	2.988	0.496
4	Pengaturan diri yang bijaksana	2.510	3.130	0,620
5	Welas asih	2.453	3.144	0.691

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa responden memiliki selisih skor tertinggi pada materi *welas asih*. Sikap *welas asih* atau penuh kasih sayang adalah dasar penting dalam mewujudkan hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak. *Welas asih* tidak hanya sebatas kasih sayang, tetapi juga mencakup pemahaman, empati, dan penerimaan terhadap semua perasaan dan tindakan anak, baik yang positif maupun negatif. Tiga aspek pengasuhan *Mindful Parenting* yaitu *welas asih*, penerimaan dan berinteraksi dengan penuh perhatian, dan

DOI: 10.31004/obsesi.v8i6.6251

kesadaran emosi secara positif memprediksi tingkat awal pengaturan diri anak (Xi, Ren, & Li, 2024). Hasil penelitian (Fernandes, Canavarro, & Moreira, 2023) diketahui bahwa sikap *welas asih* atau penuh kasih sayang berhubungan dengan tingkat pengasuhan yang semakin baik.

Sedangkan aspek yang memiliki ketercapaian paling rendah ada pada materi pengendalian emosi, artinya menyadari emosi diri dan anak hingga mampu mengendalikan emosi. Adanya sikap ramah, penuh kehangatan dan ekspresif dari orang tua akan mendukung anak dalam mengembangkan pengendalian emosi. (Eisenberg et al., dalam (Handayani et al., 2019). Orangtua yang memahami pengelolaan emosi dapat mengidentifikasi emosi diri dan emosi anak dengan mengamati interaksi yang terjadi. Orang tua mampu membuat pilihan sadar tentang bagaimana bereaksi, dan bukan sekedar reaktif (Wong et al., 2019); (Batool & Lewis, 2022).

Namun demikian kondisi ini tidak mudah terjadi karena kesadaran emosi membutuhkan latihan secara terus menerus. Biasanya ketika orang tua tidak mampu mengendalikan emosi, maka anak yang akan menjadi korban, dan hal ini berdampak pada kondisi psikologis yang terganggu (Margolang et al., 2020). Kondisi ini sejalan dengan teori system keluarga (*family system theory*) dari Bowen (Wills-Ibarra dkk., 2024) yang menyatakan bahwa keluarga dipandang sebagai suatu sistem yang terdiri dari bagian-bagian yang saling terkait. Dengan demikian masalah yang dialami salah satu anggota keluarga akan memengaruhi seluruh anggota keluarga lain, dan perubahan pada salah satu anggota juga akan mengakibatkan adaptasi pada semua anggota keluarga lainnya.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada keterbatasan waktu responden untuk mengikuti kegiatan pelatihan ini secara penuh selama dua hari. Menjelang siang konsentrasi responden sudah terpecah karena merasa teralalu lama meninggalkan anak di rumah atau justru ada yang akan segera mengikuti kegiatan PKK yang lain.

Simpulan

Hasil penelitian diketahui bahwa ada perbedaan signifikan ketrampilan pengasuhan anak usia dini sebelum dan sesudah pelatihan *mindful parenting*. Penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindful parenting* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam mendidik anak usia dini. Orang tua semakin memahami pentingnya mendengarkan dan berbicara, memahami dan menerima diri serta tidak menghakimi anak. Selain itu orang tua juga semakin memahami pentingnya mengelola emosi, adanya sikap bijaksana dalam pengasuhan anak serta *welas asih* penuh kasih sayang kepada anak. Ketika kondisi ini dipraktekkan orang tua, akan mempengaruhi perkembangan anak untuk menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti merekomendasikan pelatihan *Mindful Parenting* untuk digunakan sebagai salah satu alternatif pengasuhan yang bermanfaat untuk tumbuh kembang anak. Seara khusus untuk lembaga pendidikan di tingkat PAUD dapat mengadakan kelas *parenting* untuk orang tua siswa yang fokus pada pengembangan kesadaran penuh dan keterampilan komunikasi efektif dengan anak usia dini. Untuk peneliti selanjutnya, dapat merancang waktu yang lebih efektif, sehingga responden dapat lebih fokus dalam mengikuti pelatihan . Selain itu juga dapat melibatkan peran ayah dalam pengaauhan, sehingga responden penelitian tidak hanya ibu saja, tetapi kedua orang tua, ayah dan ibu, atau secara khusus terkait penelitian tentang pengasuhan ayah.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada LPPM Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan pendanaan penelitian ini melalui Hibah APBU Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.

Daftar Pustaka

Acet, P., & Oliver, B. R. (2023). Perspectives of Maternal Mindful Parenting: Development and Initial Validation of the Mindful Parenting Inventories for Parents (MPIP) and Children (MPIC). *Mindfulness*, *14*(5), 1219–1233. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02078-8

Agustin, A., Mardiyanti, R., Eky Anggraeni, A. D., & Ayu talita, A. (2024). Peranan Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Ibu Bekerja. Innovative: *Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5790–5798. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8458

Amelia, Vereswati, Erlangga, & Kurniawan. (2022). Pelatihan Mindful Parenting Sebagai Strategi Pengasuhan Orang Tua Siswa Paud Bunga Bangsa Semarang. *Reswara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 420-426. https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1857

Aydin, A. (2023). Examining the Mediating Role of Mindful Parenting: A Study on the Relationship Between Parental Emotion Regulation Difficulties and Problem Behaviors of Children with ASD. *J Autism Dev Disord* **53**, 1873–1883. https://doi.org/10.1007/s10803-022-05455-9

Batool, S. S., & Lewis, C. A. (2022). Does positive parenting predict pro-social behavior and friendship quality among adolescents? Emotional intelligence as a mediator. *Current Psychology*, *41*(4), 1997–2011. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00719-y

Dhiu, K. D., & Fono, Y. M. (2021). Dampak Pengasuhan Kakek dan Nenek. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, *9*(3), 342. https://doi.org/10.23887/paud.v9i3.40910

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. https://doi.org/10.1007/%20s10567-009-0046-3

Fernandes, D.V., Canavarro, M.C. & Moreira, H. (2023). Self-compassion and mindful parenting among postpartum mothers during the COVID-19 pandemic: The role of depressive and anxious symptoms. *Curr Psychol* **42**, 17560–17572. https://doi.org/10.1007/s12144-022-02959-6

Handayani, A., Yulianti, P. D., Nyoman M., N. A., & Setiawan, A. (2019). Mindful Parenting Based on Family Life Cycle [Mengasuh Berkesadaran Berdasarkan Tahap Perkembangan Keluarga]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *35*(1), 56–84. https://doi.org/10.24123/aipj.v35i1.2882

Handayani, A., Yulianti, P. D., & Nyoman, N. A. (2016). Mengasuh berkesadaran berdasarkan tahap perkembangan keluarga kedua. *Prosiding Seminar Nasional*, *February 2019*.

Hartanto, D., & Yuliani, S. (2019). Pola Pengasuhan Anak Dalam Konteks Pendidikan Peran Pemerintah Dan Orang Tua. *Perspektif Pendidikan Dan Keguruan*, *10*(1), 90–98. https://doi.org/10.25299/perspektif.2019.vol10(1).3106

Huynh, T., Kerr, M.L., Kim, C.N. *et al.* (2024). Parental Reflective Capacities: A Scoping Review of Mindful Parenting and Parental Reflective Functioning. *Mindfulness* **15**, 1531–1602. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02379-6

Istiyati, S.; Nuzuliana, R.; Shalihah, M. (2020). Gambaran peran ayah dalam pengasuhan. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, *17*(2), 12–19. https://journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/22

Kakhki, Z.B., Mashhadi, A., Yazdi, S.A.A. *et al.* (2022). The effect of Mindful Parenting Training on Parent–Child Interactions, Parenting Stress, and Cognitive Emotion Regulation in Mothers of Preschool Children. *J Child Fam Stud* 31, 3113–3124 https://doi.org/10.1007/s10826-022-02420-z

Kohlhoff, J., Lieneman, C., Cibralic, S. *et al.* (2022). Attachment-Based Parenting Interventions and Evidence of Changes in Toddler Attachment Patterns: An Overview. *Clin Child Fam Psychol Rev* **25**, 737–753. https://doi.org/10.1007/s10567-022-00405-4

Kwok, S.Y., Li, Y. & Kwok, K. (2023). Positive parenting, attachment, epistemic curiosity, and competence motivation of preschool children in Hong Kong: A serial mediation

model. *Curr Psychol* **42**, 26079–26089. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03680-0

Margolang, D., Harahap, A. S., Winanda, A. J., & Aidah, N. (2013). Pengendalian Emosional Orang Tua Selama Mendampingi Anak Belajar di Rumah (Studi Kasus di MTS Bina Santri Medan). *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, *53*(9), 1689–1699.

Marks, S. R., & MacDermid, S. M. (1996). Multiple Roles and the Self: A Theory of Role Balance. *Journal of Marriage and the Family*, *58*(2), 417. https://doi.org/10.2307/353506

Min Yatul Rahma, & Arcivid Chorynia Ruby. (2024). Efektivitas Pelatihan Mindful Parenting Terhadap Penurunan Kecenderungan Child Maltreatment pada Anak Usia Dini . *As-Syar I: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga* , *6*(3), 1052 –. https://doi.org/10.47467/as.v6i3.5528

Monalisa, M., Nomiko, D., & Ekawati, F. (2023). Pengaruh Modifikasi Positive Parenting Program terhadap Keterampilan Mindful Orang Tua dalam Pengasuhan Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(2), 285–296. https://doi.org/10.37985/murhum.v4i2.316

Munisa, M., Utami, R. D. ., Fitri, N. A. ., & Abdillah, . M. . H. A. (2023). Peran Mindfull Parenting dalam Membangun Keluarga Di RA Al Ikhlas Konggo Kabupaten Deli Serdang. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 3(2), 31–35. https://doi.org/10.31004/jh.v3i2.147

Nur Sabilla, S. (2021). Mindful Parenting pada Orangtua dengan Anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH): Tinjauan Sistematis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *26*(1), 195–216. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art10

Özal, Z., Ambrosini, F., Biolcati, R. *et al.* (2024). Exploring emotional intelligence in children using the trait emotional intelligence questionnaire: a systematic review. *BMC Psychol* **12**, 604. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02094-w

Pranjaya, S. ., Firdaus, A., & Nurdin, N. (2020). Eksistensial_Humanistik_dalam_Perspektif. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *3*(1), 27–41.

Pratiwi, & Amelasasih, P. (2022). Gambaran Pengungkapan Diri Melalui WhatApp Stories Pada Remaja Broken Home. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Islam*, *4*(3), 2556–2560.

Potharst, E. S., Aktar, E., Rexwinkel, M., Rigterink, M., & Bögels, S. M. (2017). Mindful with your baby: Feasibility, acceptability, and effects of a mindful parenting group training for mothers and their babies in a mental health context. *Mindfulness*, 8(5), 1236–1250. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0699-9.

Saraswati, W., & Febriani, Z. (2018). Hubungan antara Mindful Parenting dengan Gaya Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia 3-6 Tahun. *Jurnal Psikogenesis*, *6*(2), 214–222. https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.704

Setiawan, Y. E. (2020). Analisis Faktor-Faktor Pendukung Keberhasilan Pelaksanaan Pelatihan Terhadap Guru. *Konferensi Nasional Pengabdian Masyarakat,* 554. http://conference.unisma.ac.id/index.php/KOPEMAS/KOPEMAS/paper/view/820

Sofyan, I. (2019). Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education*, *1*(2), 41. https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241

Utami, F. (2021). Pengasuhan Keluarga terhadap Perkembangan Karakter Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(2), 1777–1786. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.985

Wen, K., Xie, R., Zhang, Y. *et al.* (2024). Bidirectional Longitudinal Relationship Between Perceived Paternal and Maternal Mindful Parenting and Depressive Symptoms in Children. *Mindfulness* **15**, 2307–2320. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02432-4

Wills-Ibarra, N., Chemtob, K., Hart, H., Frati, F., Pratt, K. J., Ball, G. D. C., & Van Hulst, A.

DOI: 10.31004/obsesi.v8i6.6251

(2024). Family systems approaches in pediatric obesity management: a scoping review. *BMC Pediatrics*, *24*(1). https://doi.org/10.1186/s12887-024-04646-w

Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H. G., Zeelenberg, M., & van den Heuvel, M. I. (2019). The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Frontiers in Psychology*, *10*(MAR), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00550

Wu, Xy., Tao, S. & Lau, E.Y.H. (2024). Parental Cognitive Reappraisal and Parenting Practices in Hong Kong Families with Preschoolers: Mindful Parenting as a Mediator. *Mindfulness* **15**, 491–504. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02245-x

Xi, C., Ren, L. & Li, J. (2024). Mindful Parenting and Trajectories of Child Social-Emotional Development: A Study on Chinese Migrant Preschoolers. *Mindfulness* **15**, 931–944. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02327-4

Zarra-Nezhad, M., Moazami-Goodarzi, A., Muotka, J. *et al.*, (2024). Differential Effects of an Early Childhood Care Preventive Intervention Program on Behavior and Emotional Problems. *J Child Fam Stud* **33**, 487–503. https://doi.org/10.1007/s10826-023-02655-4